

# ПРИЛОЖЕНИЕ

к книге А. Шевцова

## Очищение. Том 3. Русская народная психология

---

---

*На основе авторских материалов  
Андреева А. и Шевцова А.*

---

Издательство  
«РОЩА»  
2015.

*От редакции:*

В этом учебном пособии мы постарались выложить по темам одни из начальных шагов в работе над собой — одна из ступеней учебного курса А. Андреева II-1.

Пособие является прикладным материалом и знакомит с начальными инструментами и понятиями. Здесь мы не затрагиваем тему телесного Очищения и рассматриваем только очищение помех, лежащих в нашем сознании.

Полное исследование понятия Очищения издано в серии книг А. Шевцова «Очищение в трех томах».

## РАБОТЫ ПО СОБИРАНИЮ И ВОЗВРАЩЕНИЮ СЕБЯ

### Работа с хвостами<sup>1</sup>. «Хвостовик»

Это простая и действенная работа, которая позволяет освободить сознание для дела, которое я намерен делать.

Почему сознание нужно освобождать? Дела, о которых мне приходится помнить и которые поэтому «висят» в моем сознании, буквально «требуют», чтобы их сделали. Такие дела называют Хвостами. Если я не могу сделать их прямо сейчас, то приходится сдерживаться, чтобы не заниматься ими, или просто не продумывать их в своем воображении. Для того чтобы сдерживаться, нужны силы, и их не хватает на то, чтобы сделать задуманное дело на полную или уделить ему должное внимание.

#### **ОПИСАНИЕ РАБОТЫ**

##### ***Первый шаг:***

Чтобы понять, какие «хвосты» сейчас «висят» в вашем сознании и отвлекают внимание от главного, нужно выписать списком подряд все дела, которые вспоминаются.

##### ***Мои дела:***

1. ...
2. ...
3. ...

Писать нужно до тех пор, пока вы не почувствуете опустошение и не сможете сказать, что все дела выписаны.

<sup>1</sup> ***Хвосты*** — это все, что ты хотел сделать и отложил, оставил памяти, не убрав. И теперь оно висит в твоём сознании, занимая огромный объем в совокупности.

***Второй шаг:***

Теперь необходимо решить по каждому делу из списка, действительно ли вам надо его сделать. Возможно, ты уже не будешь делать какое-то из выписанных дел, так как они уже были сделаны, а остались в сознании как хвосты, либо ты понимаешь, что это дело тебе делать не нужно. При этом надо принять решение, чтобы отменить его. Если вы решили, что все же будете делать его, то необходимо определить время и срок.

Хвостовик — это рабочий список, к которому необходимо возвращаться. И по мере выполнения дел, нужно их вымарывать из хвостовика: напротив сделанного дела нарисовать квадрат и закрасить его, не оставляя просветов. Вымарывать нужно с осознанием того, что дело сделано и закончено. Это нужно для того, чтобы это дело больше не удерживалось в твоём сознании.

- 1. Забрать телефон из ремонта.*
- 2. Дошить платье.*
- 3. Повесить люстру.*
- 4. Оплатить счет за баннер.*



## Работа «Что томит, что тревожит»<sup>2</sup>

В мазыкской культуре очищения, называвшейся кресением, было такое упражнение: «Что меня томит?». Его можно сделать одному, записав списком, что вас томит и тревожит. Все что выявится — разрушители внутреннего уюта, а значит и лада. Человеку, который в ладу с самим собой, в себе должно быть уютно.

Следовательно, все выявленные помехи уюту должны быть устранены, даже если это непросто. Но в этом и есть смысл жизни. Поэтому необходимо подумать, сделать из них задачи и решить так или иначе. После этого стоит создать список хвостов и долгов.

Все хвосты, то есть недоделанные дела, и тем более долги, крадут покой наших душ и съедают силу. Заплатив долги, мы, быть может, теряем в деньгах, зато обретаем способность зарабатывать больше. Так что не хитрите, честно освобождайтесь, и к вам вернется сторицей.

### **ОПИСАНИЕ РАБОТЫ**

**Первый шаг.** Записать списками, что меня томит, что меня тревожит:

#### **Что меня томит?**

1. ...
2. ...

#### **Что меня тревожит?**

1. ...
2. ...

---

2 А.Шевцов, из книги «Введение в отладку», Иваново: Издательское товарищество «Роща Академии», 2012. — с.54

**Томление.** *Томят или беспокоят, как правило, незавершенные дела. вспомните то, что лишает вас покоя. Например, хотели поговорить с человеком и еще не поговорили. Хотели купить подарок и не купили. Хотели что-то сделать, но еще не сделали.*

**Тревога.** *Тревога — это то, что вы чувствуете, но не осознаете, что с этим делать. Например, кто-то заболел, вы не знаете, что делать; поругались с кем-то, и не знаете, как поступить.*

**Второй шаг.** Рассмотреть выписанные томления и тревоги.

Понять, что именно тебя томит и тревожит. Подумать и сделать из этого задачи.

*Например:*

*меня томит то, что я не отдал долг Ване. Я хочу отдать этот долг. Мне нужно заработать ... рублей, чтобы в этом месяце до ... отдать Ване долг.*

*меня тревожит то, что мама заболела. Почему меня это тревожит? Она сейчас в другом городе, а я не могу быть рядом и позаботиться о ней. Мне нужно найти человека, который будет приходить к ней во время болезни, убирать в квартире, приносить продукты и покупать лекарства.*

**Третий шаг.** Сделать список хвостов и долгов

*Хвосты*

1. Найти сиделку.
2. ...
3. ...

*Долги*

1. Заработать ... рублей для того, чтобы отдать Ване до ... (числа).

2. ...

3. ...

**Четвертый шаг. Написать списками:**

— хвосты;

— дела на день;

— отложенные дела.

## Работа «Возвращение имени, пола и возраста»

Возвращение себя начинается с возвращения своего имени, пола и возраста.

Нам часто кажется, что я всегда есть я. Например, я знаю, что я — Ирина, мне 31 год. Я женщина. Эти знания хранятся в моей памяти, но так ли это на самом деле? В нашем сознании есть много странностей.

Как такое возможно? Каждый из нас имеет свою историю, в которой были ровесники и взрослые, свои герои на которых мы хотели быть похожими, какие-то их черты копировались, чтобы быть как они, и эти решения до сих пор не пересматривались. Или в сознании могут быть странные звучания, которые вошли помимо нашей воли. Причин может быть много. Это нужно исследовать, убирать, возвращая себя.

Поэтому задача этой работы — вернуть себя: своё имя, возраст и пол.

Эту работу можно сделать самостоятельно. В Писанке задать вопрос: **«Как меня зовут?»**. И дальше в самокате ответить на этот вопрос, то есть ответить искренне первое, что звучит в вашем сознании. Конечно, можно быть умным и ответить правильно. Но у нас задача — вернуть свое имя, и если в вашем сознании есть другой ответ — это странность, которую нужно убрать.

Если назвалось чужое имя, нужно задать себе вопросы:

— Почему это имя?

— Проверить, это звучание из западка или нет.

— *В каком возрасте?*

Дальше нужно найти причину, что произошло, почему сейчас звучит это имя. Возможно, в этом возрасте есть за-

падок, поражение сознания, наброд или решение быть таким как... Нужно найти причину, почему это до сих пор есть в сознании, и убрать ее корни.

А дальше осознать, кто ты: своё настоящее имя и свой настоящий возраст.

Следующий шаг — работа с возвращением пола. Задайте себе вопрос:

— **«Я женщина?»**

— **«Я мужчина?»**

Если у вас звучит ответ, что вы не соответствуете своему полу, — это странность, нужно найти, в каком возрасте это звучит, и убрать причину.

Также работа может проходить с кресным, который задаст тебе эти вопросы:

— *Как тебя зовут?*

— *Сколько тебе лет?*

— *Ты мужчина?*

— *Женщина?*

Дальше в душевной беседе вы находите причины тех ответов, которые были названы, почему сейчас прозвучало именно это имя, возраст и пол, и убираете их из сознания.

Эту работу вы можете повторять несколько раз каждый раз. Ответы могут быть разные, и это будет возможность для очищения.

## **Работа по возвращению себя (Устроение новой земли. Обычные дела)**

Возвращение себя невозможно без выстраивания своего Разума. Поскольку большинство дел, которые мы делаем, были продуманы еще детским разумом, то стоит проверить, насколько эти образы хороши, исходя из твоего настоящего возраста.

А для этого придется полностью пересмотреть всю свою жизнь. Все дела, которые ты обычно делаешь в своей жизни, надо будет проверить на разумность, то есть на соответствие взрослому, зрелому разуму твоего возраста.

Это может напугать, настолько большим кажется такое дело. Как пересмотреть все это?

Если идти поступательно, перестраивая разум от дела к делу, то все совсем не так страшно. На самом деле, у нас не так уж много дел, просто они повторяются.

Первое, с чего нужно начать, — это определить свои обычные, повторяющиеся дела и отделить их от появляющихся в жизни новых дел. Новыми делами мы сейчас не занимаемся.

**Обычные дела** — это, в основном, мамка<sup>3</sup>.

---

3 **Мамка.** При работе с целеустроением то, что является системой жизнеобеспечения, которую ты не должен замечать, а благодаря которой должен иметь время для личного блаженства. Эта часть лестницы целей (постоянных целей) называется Мамкой.

Подробнее о понятии и работе с Мамкой рассказано в Учебном пособии «Целеустроение», Иваново: ИТ«Роцца Академии», 2011. — с.34.

*Дела, связанные с Мамкой, делятся на:*

1. Работа.
2. Домашнее хозяйство.

*Нужно подробно описать, что входит в домашнее хозяйство?*

1. Дела по дому.
2. Дела по подсобному хозяйству (если оно есть, и так далее).

*Все дела стоит разделить на:*

1. Утренние.
2. Дневные.
3. Вечерние. Скорее всего, в дневные войдут те, что приходится делать в выходные.

Затем нужно выбрать ту часть суток, с которой будет начинаться работа.

Если это Утро, то нужно посмотреть, что ты делаешь в это время, и составить список.

*Сначала он будет состоять из более или менее крупных дел:*

1. Встаю.
2. Готовлю завтрак.
3. Мою после завтрака посуду.
4. Одеваюсь.
5. Завтракаю.
6. Еду на работу.

*Постепенно список углубится до деталей:*

1. Обуваю тапочки.
2. Чищу зубы.
3. Принимаю душ.

Как только ты выделяешь какое-то дело, как цельный образ (чистить зубы, протирать стол), нужно задать себе вопросы:

— **Во сколько лет я научился этому?**

— **У кого научился? Делаю это, как кто?**

После ответа на эти вопросы ты оцениваешь свои ответы и делаешь выбор: будешь ли ты дальше делать это дело из этого возраста и делать его, как тот человек, у которого ты ему научился.

Если нет, то прежде чем сделать его в очередной раз, ты садишься и ищешь самый лучший способ для этого, который удовлетворил бы тебя и сегодня. Если сразу не получится, начинаешь наблюдать за собой и другими, делающими это дело. Находишь свои и лучшие способы, снова все прописываешь, пока не найдется способ, который тебя устроит.

Ища лучшие способы, ты можешь перегнуть палку и создать хороший, но слишком сложный способ. Не расстраивайся, если жизнь заставит его упростить. Задача — не создать наилучшие из всех возможных приемов, а сделать Мамку легкой, незаметной и не требующей от тебя лишних усилий и времени.

**Помни: основное все-таки — достигать мечты.**

По мере проработки домашних дел ты сделаешь два открытия.

*1. Многие дела повторяются и утром, и днем, и вечером.*

*2. Общее количество дел — образцов отнюдь не так велико, как кажется. С ними можно справиться за считанные месяцы.*

После того, как ты разберешься с домашними делами, то же самое нужно проделать с работой.

Кроме ежедневных обычных дел есть дела еженедельные, ежемесячные и прочее.

Можно начинать работу и с них. Но основные усилия и время идут, все-таки, на ежедневные дела.

Изыскивая лучший вариант дела, не забывайте теперь учитывать других людей. Это самая типичная болезнь обычных дел. Когда нас обучают им с детства, все собраны на нас: ведь мы такие хорошие мальчики и девочки, если помогаем взрослым.